Roku trzeciego № 16. Warszawa, 26 sierpnia 1908 r. Ogólnego zbioru № 58.

RUCH

— DWUTYGODNIK, —
POŚWIĘCONY SPRAWOM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I WOGÓLE NORMALNEGO ROZWOJU CIAŁA.

wychodzi 11 i 26 każdego miesiąca pod redakcyą Wład. R. Kozłowskiego.

Przedpłata roczna w Warszawie rb. **2.40**; za dostawę do domu **30** kop. rocznie; z przesyłką pocztową rb. **3.40**; w Austryi **8** koron.
Cena numeru pojedynczego kop. **12** w Warszawie i **36** halerzy we Lwowie.
Za redakcyę odpowiedzialny we Lwowie: **dr. Eugeniusz Piasecki.**

W sprawie przedpłaty zwracać się należy do administracyi i ekspedycyi „RUCHU", przy księgarni pod firmą E. Wende i S-ka w Warszawie, Krakowskie-Przedmieście 9. Dla Galicyi i Poznańskiego administracyę objęła księgarnia H. Altenberga we Lwowie.

Wszystkie artykuły są płatne. Pp. autorów miejscowych prosimy o zgłaszanie się do redaktora po odbiór honoraryum najdalej w przeciągu 3 miesięcy od daty wydrukowania artykułów. Autorom zamiejscowym honoraryum będzie w terminie właściwym przesyłane.

Adres redakcyi: Marszałkowska 4 m. 12.

Redaktor przyjmuje: w poniedziałek do g. **11** r we wtorek od g. **6—7** w. i w czwartek od g. **4—5** w.

Szanownych Czytelników prosimy o rozpowszechnienie wiadomości o „Ruchu" wśród swych znajomych!...

(Treść numeru na stronie następnej).
(Table des matières—page suivante).

Treść numeru 16-go (58) „RUCHU“.

Table des matières dans ce numéro:

Rok III. Warszawa, 26 sierpnia 1908 r. **№. 16 (58).**

RUCH

DWUTYGODNIK

poświęcony sprawom wychowania fizycznego i wogóle normalnego rozwoju ciała.

Kultura fizyczna a prasa codzienna.

Czytelnicy pism codziennych nie mogą uskarżać się na brak w prasie wzmianek i artykułów, dotyczących kultury cielesnej. Jakkolwiek i ostatnie bywają obficie podlane sosem dyletantyzmu reporterskiego, jednak często z pierwszemi znajdują się w sprzeczności, i to właśnie sprawia, że czytelnik nie może się połapać codo wartości i znaczenia poruszanej w danym artykule sprawy.

W sezonie wyścigów lub walk cyrkowych pisma zazwyczaj najskrupulatniej podają ich przebieg we wzmiankach i artykulikach bieżących, przez co czytelnik się przyzwyczaja, zaciekawia a potem roznamiętnia do tych produkcyi. Od czasu do czasu w pismach tych pojawiają się artykuły nastrojowe, potępiające wyścigi lub walki... Ma to pouczać rzesze, że wyścigi i walki omawiane nie powinny ich zajmować, bo tylko im krzywdę przynoszą.

Czy to jednak pouczy skutecznie?

Ażeby nie narazić się na zarzut gołosłowności, uwagi powyższe poprzemy przykładem, który je właśnie wywołał.

Kuryer warszawski w nr. 225 przynosi aż 2 artykuły, dotyczące kultury cielesnej. W pierwszym, pod tytułem *Trytony*, autor, kryjący się pod końcówką *Wicza*, piętnuje ogólne u nas zaniedbanie pływania i nawołuje do podjęcia usiłowań w celu spopularyzowania i udostępnienia tego sportu wśród młodzieży. Artykuł kończy się słowami: „Nie o produkowanie trytonów chodzi nam zresztą, lecz o zaopatrzenie młodzieży w jeszcze jedną pożyteczną praktycznie umiejętność, którąby im (jej?) pozwoliła ratować siebie i innych w niebezpieczeństwie".

Artykuł drugi—*Circenses*—opowiada o prowadzonej obecnie w prasie galicyjskiej polemice o wartość i prawdziwość zapasów cyrkowych, któremi karmiona jest w danej chwili publiczność lwowska. Cytaty z *Gazety narodowej*, barwnie opisującej odbywane we Lwowie popisy, zaopatruje *Kuryer* następującym dopiskiem: „Istotnie dziwić się należy obniżeniu smaku publiczności, bo—skoro usuniemy z zapasów wielce wątpliwy w warunkach cyrkowego popisu pierwiastek sportu—pozostanie bezmyślne zmaganie ciał. Miejscem właściwem dla popisów atletycznych jest boisko gimnastyczne z wyłączeniem motywu płatnych widowisk".

W obu artykułach przewija się bez kwestyi myśl dobra oddzia-

łania na ogół w kierunku racyonalnej kultury cielesnej. Pod tym względem prasa codzienna zawsze ma wdzięczne pole.

Inna rzecz, czy takie oddziaływanie dorywcze wystarczyć może? Wszak czytelnicy tak uświadamiani, mają prawo a i muszą przejrzeć sami gruntownie stan rzeczy i posiąść pewne podstawy do racyonalnego nadal postępowania. Tu potrzebne są czynniki nieco różne od luźnych i nastrojowych artykułów dziennikarskich, a mianowicie organizacye sportowe, konsekwentne popieranie i przeprowadzanie racyonalnych metod wychowawczych, tudzież odpowiednie oddziaływanie na tłumy i odsuwanie od nich tego, co może w danym kierunku wpływać na nie ujemnie.

Autor artykułu pierwszego „zna i rozumie przyczyny, które utrudniają nam prawidłowe zorganizowanie sportów“. Nie myślimy kwestyonować prawdziwości tego, ale natomiast pozwolimy sobie zaznaczyć, iż rozumienie owych przyczyn utrudniających nie powinno wykluczać stosowania czynników innych. Do takich należą wspomniane powyżej: 1) konsekwentne popieranie i przeprowadzanie racyonalnych metod wychowawczych, 2) odpowiednie oddziaływanie na czytelników i odsuwanie od nich tego, co w kierunku danym wpływać może na nich ujemnie.

Co do pierwszego, to oczywiście należałoby popierać każdą w tej sprawie inicyatywę i działalność, chociażby nawet prywatną, o ile ma cechy korzyści ogólnej. Pod tym względem niestety możnaby wielu organom naszej prasy uczynić zarzut, iż zupełnie obojętnie się zachowują wobec usiłowań w dziedzinie tej jednostek, a nawet instytucyi. Wiadomość o istniejącej w Warszawie i ciężko się borykającej z warunkami materyalnemi, jedynej u nas Szkole gimnastycznej nietylko dla niejednego byłaby pożyteczniejszą, aniżeli wiadomości codzienne o odbywanych zapasach cyrkowych. Wiadomości takie codzienne o walkach zapalają do nich publiczność i właśnie przygotowują u niej owo „obniżenie smaku“, nad którem *Kuryer* biada w drugim ze wspomnianych artykułów. Wobec takiego stanu rzeczy niewiele tu podziałać mogą parokrotne artykuły przeciwko zapasom, chociażby z największym talentem napisane.

Podobno powściągliwość prasy naszej w tych razach wywołana jest zasadą niereklamowania „przedsięwzięć prywatnych“. Co za smutne świadectwo wydają sobie dane redakcye, których członkowie nie umieją dostrzedz doniosłości ogólnej danego przedsięwzięcia. Dlaczego jednak skwapliwie się pisze o pierwszym lepszym sklepie lub zakładanej fabryce prywatnej?

Podobnież prasa codzienna nader niewiele zajmuje się tak pożyteczną w zakresie kultury cielesnej instytucyą społeczną, jaką stanowią Ogrody im. Raua, a przecie wiadomość o działalności Ogrodów mogłaby się wielce przyczynić do większego wyzyskania ich ku podniesieniu zdrowotności miasta i kraju.

Tak prasa popiera rozwój właściwych metod wychowania fizycznego, który przecie dokonywać się może w szkole gimnastycznej, w instytucyi wyłącznej wychowania fizycznego i t. p.

Przejdziemy teraz do punktu drugiego. Gdzie uwydatnia się od-

działywanie dodatnie na czytelników i odsuwanie od nich tego, co w kierunku danym wpływać może ujemnie? Czy może w skwapliwem podawaniu wiadomości o wyścigach? czy w bezkrytycznem notowaniu wszelkich szczegółów o popisach gimnastycznych lub występach tanecznych? czy we wzmiankach o rozmaitych bezwartościowych fabrykatach wydawniczych „sportowych"?

Od lat trzech istnieje pismo nasze, ciężko się potykając pod względem materyalnym. Jest ono dotąd jedynem u nas w dziedzinie wychowania fizycznego. Nie upominamy się o wyrazy chwalby—owszem pragnęlibyśmy spotkać się z krytyką, coby nam dopomogła do usunięcia niedostrzeżonych przez nas braków. Niektóre pisma pisały o nas bardzo życzliwie, niekiedy przeceniając może wartość pisma, co skwapliwie zaznaczam. Oddając pracę swą bezinteresownie, jesteśmy przekonani, iż przyczyniamy się tem do wyświetlania ciemnych punktów zaniedbanego u nas wychowania fizycznego i wogóle kultury cielesnej. Każdy bezstronny postrzegacz przyzna, iż *Ruch* stanowi bądźcobądź przyczynek do spraw rzeczonych i źródło poważne dla tych, co sprawami temi zajmować się pragną. Kto czytuje *Ruch*, ten oczywiście nie ścierpi istniejącej u nas w sprawach wychowania fizycznego wieży Babel.

Zdawałoby się, że pismo takie specyalne, posiadające w gronie swych współpracowników najwybitniejsze siły fachowe swojskie i obce, powinno być pożądane dla redakcyi naszych, jako źródło poważnych specyalnych informacyi. Pod tym względem doznaliśmy rozczarowania: oto niektóre „wielkie organa" naszej prasy—codzienne i tygodniowe—odmawiają nam zamiany na „*Ruch*", który jest pismem dla nich „zbyt taniem".

A jednak *to pismo tanie* ma stosunki zamienne ze 70 pismami fachowemi i ogólnemi, z których połowę stanowią poważne wydawnictwa angielskie, francuskie, skandynawskie i słowiańskie... Tylko niektórych *kuryerów* naszych brak w tej liczbie.

I nic dziwnego, że czytamy w *Kuryerze warszawskim* powyżej podane zakończenie drugiego artykułu, gdzie autor nie umie odróżnić gimnastyki od atletyki. A przecie *Kuryer warszawski* ma tradycyę dziennika, co nie skąpił podobno nigdy na wiadomości szybkie i źródłowe...

Szkoda, że wychowanie fizyczne nie należy do dziedziny polityki zagranicznej lub nie może opierać się na wzmiankach reporterskich...

J. P. Müller (z Klampenborga w Danii).

Kąpiele powietrzne i słoneczne [1].

Świeże powietrze stanowi najważniejsze źródło zdrowia, sprawności i zadowolenia. Powietrze na ogół jest najniezbędniejsze z dóbr,

[1]) Artykuł niniejszy wyszedł z pod pióra autora popularnego u nas dziełka „Mój system". Jakkolwiek nie na wszystkie wywody jego zgodzić się możemy, podajemy artykuł Czytelnikom „*Ruchu*", jako ciekawy wyraz poglądów autora na rzeczoną sprawę. (*Red. „Ruchu"*).

któremi nas darzy przyroda. Można się obejść bez jadła i picia, bez ruchu i odpoczynku, i to stosunkowo dosyć długo, gdy tymczasem bardzo rychło umieramy, zostając pozbawieni powietrza, które potrzebne jest nam do użycia wewnętrznego, a mianowicie do oddychania.

Ale, oprócz wielkiej ważności swej dla utrzymania czynności ustroju przez oddychanie, powietrze niemniejsze ma znaczenie dla zdrowia naszego, używane zewnętrznie, a mianowicie, gdy wystawiamy swe ciało nagie na jego działanie, jak to ma miejsce podczas tzw. kąpieli powietrznych.

Najlepszą jest kąpiel powietrzna w promieniach słońca. Światło słoneczne zabija drobnoustroje i zobojętnia trucizny, wydostające się z ciała przez skórę. Wystawiając ciało na działanie promieni słonecznych, wywołujemy szybszy i żywszy krwiobieg oraz weselszy nastrój.

Nie mam zamiaru opisywać tu kąpieli słonecznych, jakie urządzane bywają w odpowiednio utrzymywanych zakładach leczniczych w przystosowaniu do rozmaitych potrzeb pacyentów, albo wprost obliczonych na wytworne wymagania publiczności, która lubi rzeczy złożone i kosztowne. Przykład tego wyborny dają nam liczne dzieła niemieckie, które w opisach swych popularnych odróżniają ściśle kąpiele powietrzne, słoneczne oraz świetlne, pozatem jeszcze kąpiele powietrzne całkowite, połowiczne i częściowe, wreszcie upatrują w tych ostatnich jeszcze nowe poddziały... Słusznem jest rozróżnienie, polegające na tem, że kąpiel powietrzna działa przez *ochłodzenie*, słoneczna zaś przez *ogrzanie*, skoro jednak pominiemy warunki i urządzenia sztuczne w zakładach wyłącznych, to okaże się, iż właściwie jest to ta sama kąpiel o działaniu zależnem od okoliczności. Przecież każda kąpiel słoneczna staje się zupełnie niezależnie od naszej woli powietrzną, skoro np. słońce zakryje chmura.

Kąpieli słonecznej zażywać możemy przedewszystkiem w porze letniej. Jaka szkoda tych promieni słonecznych, które nietylko w lecie ale przez rok cały spływają na nas, niewyzyskane odpowiednio dla naszego zdrowia! Należałoby przecie, szczególnie w porze chłodniejszej, tak urządzić zajęcia nasze, dopełniane w mieszkaniu zamkniętem, ażeby chwile słoneczne zawsze na powietrzu spędzać było można. Za nader wielki błąd uważam, że uzdrowiska słoneczne czynne bywają po większej części tylko przez 4 do 5 miesięcy w roku, co jest powodem błędnego traktowania sprawy przez publiczność. Kąpiele słoneczne są właśnie najprzyjemniejsze, gdy nie jest zbyt gorąco, a i najzbawienniej działają, gdy stosowane są przez rok cały.

Kąpiel powietrzna z dostępem wiatru daleko bardziej wzmacnia skórę, aniżeli w miejscu zacisznem, jednak należy tu unikać przesady w poszukiwaniu wiatru.

Najlepszy i najprostszy sposób kąpieli powietrznej to ruszać się nago w sypialni. Jednak, podobnie jak nie chcielibyśmy myć się w brudnej wodzie, nie należy też przebywać w powietrzu zepsutem. Chyba więc w początkach zażywać możemy kąpieli powietrznej przy oknie zamkniętem, o ile oczywiście uprzednio było długo otwarte. Po dokonaniu kilku ruchów i ćwiczeń, szczególnie miesieniowych, napewno nabierzemy coraz więcej chęci do otwierania okna, następnie

zaś nawet do otwierania i drzwi naprzestrzał, co jest koniecznem, jeżeli nie chcemy zgrzać się zbytnio ruchem.

Wiele osób chorobliwie się boi przeciągów. W obawie przed urojonem złem stwarzają sobie zło rzeczywiste. Im więcej w piecach palimy, im szczelniej zamykamy okna, tem wrażliwszymi się stajemy na przeciąg, o ile się zdarzy pomimo wszelkich ostrożności. Przeciąg jest wywołany przez wielką różnicę ciepła w pokoju a na dworze. Zimne powietrze zawsze wejść może, bodaj przez dziurkę od klucza lub szczelinę; skoro więc taki cienki strumień powietrza padnie na ciało w miejscu zbolałem i rozgrzanem, spowodować może zaziębienie, reumatyzm. Dlatego podczas kąpieli powietrznej należy właśnie otwierać wszystko naoścież, ażeby była jak najmniejsza różnica pomiędzy powietrzem wewnątrz a zewnątrz. Niechaj więc wieje szerokim prądem; przewiew nie jest przeciągiem i nigdy nie może się stać niebezpiecznym, jeżeli tylko czujemy się dobrze, dzięki ćwiczeniom miesieniowym.

Że się nie jest spoconym od silnego ruchu, nie dowodzi to bynajmniej niedbałego pielęgnowania skóry i pozamykania porów. Gdy się ruszamy nago podczas przewiewu powietrza chłodnego lub suchego, pot nie zatrzymuje się na powierzchni skóry lecz natychmiast paruje. Takie silne parowanie można dostrzedz nawet oczyma, stając np. podczas chłodu wprost powierzchni tak, by słońce zasłonić. Wówczas widać, jak od cienia naszego na powierzchni podnosi się, niby płomyki, cień parującego potu. Jest to kwas węglany, para wodna i mnóstwo rozmaitych szkodliwych pierwiastków, wydzielonych w ten sposób przez skórę, która zarazem jest w stanie wchłonić — a więc wdychać—nieco tlenu z powietrza. Jasna, że jeżeli to oddychanie skórne przytłumia się brudem lub nadto obcisłem ubraniem, przeszkadza to normalnej przemianie materyi i nadweręża zdrowie. Jeżeli zaś skóra oddycha swobodnie i głęboko czystemi porami, zaprawiona do tego kąpielą powietrzną i słoneczną oraz gimnastyką skórną, wówczas jest w stanie oczyszczać i uszlachetniać krew, — krew zaś zdrowa jest podstawą sprawnego i odpornego ustroju. Nauka dowodzi, że odpowiednio usprawnione ciałka krwi z łatwością potykają i zwalczają zarazki chorobotwórcze. Zresztą wiadomo, że rany i skaleczenia goją się niewymownie szybko u osobników, których skóra i krew są zdrowe.

Zarówno początkującym jak i stale używającym kąpieli powietrznych może zaszkodzić potnienie, jeżeli po niem nie nastąpi obmycie wodą, albo przynajmniej obtarcie, z miesieniem połączone. Zziębnięcie „na sucho" jest daleko mniej niebezpieczne od zziębnięcia w stanie mokrym. Tutaj bardzo często ogół postępuje naopak, i bojąc się zaziębienia, używa zbyt grubej odzieży; wówczas każdy ruch sprowadza potnienie, poczem zaś czujemy zimno, ponieważ odzież wilgotna, jako wyborny przewodnik ciepła, zabiera je ciału. Zarówno kolarza, który w spotnieniu chłodzi się napojem „z lodu", jak i tancerkę, co chce gorąco swe ukoić lodami, uważam za popełniających rodzaj samobójstwa. Z drugiej strony i mnie zarzucano nieostrożność a to z powodu, że używam kąpieli powietrznej w zimie, co w rzeczy samej nie przedstawia żadnego niebezpieczeństwa. Tak zazwyczaj opacznie pojmowane są te rzeczy! Kiedy świeci słońce, nie uczuwa-

my zimna, nawet podczas mrozu, o ile się zabezpieczyć od wiatru. Około Bożegonarodzenia godzinami całemi pisałem, stojąc nago przy płocie nad brzegiem fiordu, i nie sprawiało mi to żadnej przykrości ani szkody. Niepodobna twierdzić, że to objaw wielkiego u mnie zahartowania, gdyż nieraz tego samego dnia, będąc bardzo ciepło odzianym, drżałem od zimna w jadalni sanatoryum, gdzie było przecie 7 stopni ciepła. Ale tu nie dochodziły do mej skóry grzejące promienie słoneczne i stąd właśnie cała różnica. Nawet będąc suchem, ubranie zimne odbiera ciału ciepło, gdy tymczasem nagie ciało w powietrzu spokojnem i suchem traci wprawdzie nieco ciepła przez promieniowanie, ale zato nic prawie przez przewodnictwo, choćby nawet stan powietrza był poniżej zera. Biorąc w dodatku pod uwagę to, że czerwone promienie słoneczne nietylko ogrzewają gołą skórę, ale przenikają ciepłem swem wgłąb ciała, gdy tymczasem nie są w stanie przejść przez warstwę odzieży, łatwo dojdziemy do wniosku, że w pewnych razach nawet zimą prędzej uczuwa się chłód w ubraniu aniżeli bez ubrania.

Zamierzając zażywać kąpieli powietrznej w sypialni, należy na tę ostatnią wybrać pokój najbardziej oświetlony. Ale wtedy precz z firankami i zasłonami, ażeby nie skąpić promieni słonecznych. Przy kąpieli powietrznej należy, jak wiemy, być w ruchu lub ćwiczyć. Kiedy jednak słońce bardzo dogrzewa, można pozostawać w spokoju, a nawet czytać i pisać (najlepiej dla ochrony oczu w ciemnych okularach), bacząc atoli na częstą zmianę postawy, ażeby w ten sposób całe ciało wystawić na działanie słońca. Wylegiwanie na wielkiem słońcu sprowadza niemoc i ociężałość, które znikają dopiero po użyciu zimnej kąpieli. Podobnież usypia długa kąpiel powietrzna i słoneczna, szczególnie w początkach, to też stanowić może wyborny środek przeciw bezsenności. Na tej samej zasadzie zalecić można spanie w „odzieży kąpieli powietrznej" t. j. nago, co staje się nawet nader przyjemnem, skoro się do tego przyzwyczaić. Gdy się codzień bierze kąpiel powietrzną, znika owo przykre uczucie, którego zwykle doznajemy, ilekroć obnażamy ciało.

Kąpieli powietrznej w sypialni zażywać mogą co rano i wieczór nawet ubodzy, przynajmniej przez 5 minut za każdym razem. Gdy się rozporządza czasem wolnym, można bez obawy kąpiel powietrzną—w przeciwieństwie do wodnej—przedłużyć do kilku godzin. Kąpiel powietrzna jest najlżejszą postacią kąpieli wogóle, a stąd nadaje się równie dobrze dla słabych i nerwowych, co nie znoszą wody, albo tylko wodę gorącą. A przecie kąpiel ciepła połączona jest zwykle z pewnym kłopotem i kosztami...

Jeżeli kąpiel powietrzną połączyć z nacieraniem całej powierzchni ciała, może to wybornie zastąpić, jako środek czystości i wzmocnienia, codzienną kąpiel w wodzie zimnej, będąc nadto nieocenionym środkiem orzeźwiającym. Brud, gromadzony w ciągu doby na ciele, składa się przeważnie z wydzielin i odpadków skóry, które można bardzo dobrze usunąć na sucho. Przekonywamy się o tem, dowodnie stojąc na płycie szklannej podczas nacierania ciała: szybko się wówczas pokrywa warstwą brudu.

W mieście trudniej jest mieć dostateczne światło i słońce w mieszkaniu. Niedawno np. skazano sądownie pewnego lekarza monachij-

skiego, oskarżonego przez swe sąsiadki o używanie kąpieli powietrznej przy otwartem oknie. W wyroku atoli podano, iż kara spotkała go nie za nieobyczajność lecz za zakłócenie porządku... Należałoby wobec tego porzucić ulice wązkie i przenieść się za miasto, co przy ułatwieniu komunikacyi stanie się z czasem rzeczą powszechną.

W Europie środkowej większe miasta posiadają osobne zakłady kąpielowe słoneczne (niemieckie „Licht-Luftbäder“). Jest to zazwyczaj przestrzeń posiana trawą, niekiedy w jakimś starym parku, otoczona wysokim parkanem i zaopatrzona w poręcze, drążek, kółka i ciążki, albo też połączona z kręgielną. Zakład taki może być dobrym i wygodnym, atoli na odwiedzanie go traci się dużo czasu i pieniędzy, podczas gdy przecie każdy ma prawo do bezpłatnego korzystania z powietrza i słońca. Uczestnicy takich kąpieli wedle wzorów niemieckich noszą wielkie szarawary, choć przecie brzuch i nogi również potrzebują powietrza i światła. W oddziele kobiecym uczestniczki są prawie zupełnie odziane, nietyle może ze skromności ile dlatego, by ukryć braki i niekształtność swego ciała.

Mając dom o płaskim dachu, można kąpiel słoneczną urządzać sobie, ustawiając pewną osłonę z desek lub płótna, albo parawan i tp. Podobnież można się urządzić w każdym ogrodzie. Nawet podczas zajęć ogrodniczych osłonę taką przenosić można z miejsca na miejsce w miarę postępu roboty. Przestrzeń osłonięta powinna być dość wielką, ażeby otrzymywać dość promieni słonecznych, mniejwięcej wynosić może półpięta $ł^2$, wysokość zaś osłony dochodzić powinna do 3 łokci.

Na wsi urządzenia podobne są na szczęście zupełnie zbyteczne. Tutaj przy robocie w ogrodzie, na polu lub w lesie wystarczą: opaska płócienna, kapelusz słomiany i sandały. Jakby zdrowo i pięknie wyglądali nasi wieśniacy, gdyby się chcieli tak ubierać! Najcięższa robota na największem słońcu stałoby się przyjemnością i niejako zabawą, a ile przez to możnaby zaoszczędzić pieniędzy na inne rzeczy! Obecnie żniwiarze nieraz odziani są w grube ubranie sukienne, ciężkie koszule płócienne i obuci w buty skórzane. Nic dziwnego, że albo się użalają na nieznośny upał, albo też nadmiernie się pocą, co tylko wzmaga pragnienie. Jak brzydką i zaniedbaną skórę mają przeważnie wieśniacy, spostrzegałem to nieraz, kiedy kąpały się w morzu oddziały żołnierzy. Niejeden obdarzony był ładnem umięsieniem i trzymał się zupełnie dobrze, twarz zaś miał zdrową i opaloną. Zato powierzchnia ciała miewała u wszystkich barwę niezdrową, szarawą, podobną do robactwa, co się gnieździ pod kamieniami. Nawet dobrze umyta w kąpieli, taka „gęsia skórka“ zatrzymuje wygląd brudnej z powodu mnóstwa plamek, różowych krostek i żółtych znamion na tle białem. Jeżeli i u mieszczuchów skóra ma wygląd podobny, można to jeszcze wytłumaczyć, ale wszak wieśniacy tak łatwo korzystać mogą z powietrza i słońca, o które atoli nie więcej dbają, jak dziecko piekarza o bułkę.

W jakże pięknym stanie utrzymywali skórę starożytni grecy za pomocą swej gimnastyki, a mianowicie ćwiczeń cielesnych, wykonywanych nago na powietrzu! Barwę miała jednolicie złotobrunatną niby bronz, w dotknięciu zaś była, pomimo zahartowania, gładką niby atłas. Jeżeli skóra jest zahartowana, nie znaczy to bynajmniej,

że jest twarda, lecz raczej, że jest przystosowana do znoszenia wszelkich warunków zewnętrznych, które nie szkodzą ciału ani go osłabiają, lecz w wysokim stopniu wzmacniają siły żywotne. Kiedy skóra na dłoni i podeszwie grubieje i twardnieje pod wpływem tarcia, to skóra na całem ciele ma własność przeciwną, ponieważ staje się tem miękciejszą, im więcej wystawiana jest na szorowanie oraz na działanie słońca i wiatru. Nic temu nie stoi na przeszkodzie, ażeby i pokolenie współczesne posiadło tak mocną, zdrową i piękną skórę, jaką niegdyś posiadali grecy, jeżeli tylko będziemy postępowali odpowiednio.

To samo dotyczy i naszych sportowców, którzy daleko więcej powinni ćwiczyć nago, albo jedynie w krótkich spodenkach lub wogóle odzieży niezbędnej przy danym sporcie. Byłoby tak zdrowiej, wygodniej i taniej; w miarę zaś tego, jakby ogół przyzwyczaił się do pięknych kształtów ciała, urabiałoby się odpowiednio poczucie piękna. Ileż to zbytecznej odzieży dźwigają ze sobą turyści! ileż to zdrowych kąpieli słonecznych możnaby mieć podczas wycieczek na łodzi po odrzucaniu *sweaters'ów* i peleryn! Nawet w porze zimowej zbyteczną jest dla sportowca wszelaka odzież ciepła, jeżeli słońce świeci. Ja sam nieraz przez półgodziny biegałem nago—tylko obuty — po śniegiem pokrytej górze, podczas kiedy termometr wskazywał 15°C poniżej zera. Wtedy tak nie czułem zimna, iż jestem przekonany, że każdy człowiek zdrowy i ruchliwy uczynić może to samo. Często też w zimie podczas silnego wiatru — o ile słońce świeciło — rozbierałem się w polu do naga, ażeby tak biedz czas jakiś. (Można to śmiało czynić, gdyż na pół mili widać, gdy kto się zbliża).

Kto wzmocnił swą skórę przez codzienną kąpiel powietrzną i miesienie w mieszkaniu, nie powinien unikać silniejszego i dłuższego działania promieni słonecznych, skoro się po temu zdarzy sposobność. Jednak kto nieprzyzwyczajony do słońca, tego skóra czerwienieje, przez parę dni boli go, a wreszcie traci naskórek, czemu niekiedy towarzyszyć może gorączka. Ale nawet w takim wypadku niepomyślnym skóra nowa nabiera pięknej barwy i staje się odporniejszą. Ażeby wypróbować, o ile może być niebezpiecznem nagłe i silne ogorzenie, wystawiłem się raz w marcu literalnie na pieczenie godzinne pod silnym aparatem elektrycznym w kopenhaskim Instytucie Finsena. Wprost czułem zapach palonej skóry, na całem zaś ciele dostałem pęcherzyków; ciekło z nich przez dni parę, poczem naskórek poodpadał. Jednak pomimo tego wszystkiego czułem się zupełnie dobrze.

Podczas deszczu może być kąpiel powietrzna bardzo przyjemną i ożywczą o ile jest gorąco, podczas mgły atoli unikać jej należy.

Człowiek jest tworem powietrza i światła. Twierdzą niektórzy, że wszelkie cierpienia cielesne i duchowe zniknąć mogą, jeżeli człowiek powróci do stanu przyrody. To jednak nie da się osiągnąć. Jeżeli przecież kto po przeczytaniu niniejszego zapragnie w podany tu sposób zbliżyć się nieco do ideału człowieczego, napewno zamiar ten mu się uda.

(Z duńskiego przełożył *Koz.*).

Dr. J. E. Ruffier (Paryż).

Różne postaci zmęczenia.

Zmęczenie jest objawem złożonym. Często uczuwamy brak siły, lecz istnieją bardzo różne stany wyczerpania. Ćwiczenie fizyczne zawsze zmierza do zmęczenia, uczucie zaś tego ostatniego wskazuje nam potrzebę przerwania pracy mięśniowej. Jednak w zależności od dokonanego ćwiczenia lub od usprawnienia danego osobnika, zmęczenie wyraża się bardzo rozmaicie.

Nie bez interesu będzie rozpatrzenie i rozróżnienie tych rozmaitych postaci zmęczenia, ponieważ każdy, co pragnie zachować zdrowie przez stosowanie ruchu, powinien wiedzieć, o co w tem dbać należy, a czego unikać.

Oddawać się ćwiczeniu fizycznemu jest to poddawać czynności wzmożonej swe mięśnie. Mięsień działający kurczy się, czyli skraca się, powodując zbliżenie punktów, w których przytwierdzony jest do rozmaitych części ciała. Kurczenie mięśni jest więc podstawą, głównym pierwiastkiem ćwiczenia ciała. Kurczeniu temu towarzyszą wewnątrz narządu pewne zjawiska chemiczne, będące kurczenia tego przyczyną i wynikiem.

Zjawiska te chemiczne polegają na zużyciu, spaleniu pewnych pierwiastków; pierwiastki te zresztą są przeznaczone na zużycie, spalenie przez kurczenie mięśni. W miarę znikania, zastąpione bywają przez pierwiastki podobne i doprowadzone do miejsca właściwego za pomocą krwi, która, jak wiadomo, po wszystkich krąży narządach.

Spalanie atoli tych pierwiastków bynajmniej ich nie niszczy: zmienia tylko ich naturę, rozdziela je w ten sposób, że po ich ponownem zużyciu otrzymać można produkty nowe: wydzieliny albo popiół. Wydzieliny, nieużyteczne dla ustroju, powinny być zeń usunięte, co dokonywa się w rozmaity sposób: wydzieliny lotne, których podstawą jest kwas węglany, wydzielają się przez płuca podczas oddychania; wydzieliny stałe t. j. sole wydzielamy w stanie płynnym przez pot i mocz. Substancye te zabierane są przez krew, która je zbiera w narządach właściwych — płucach i nerkach — skąd zostają usunięte nazewnątrz.

Z powyższego widać, że mięsień pracujący jest siedliskiem nader szybkiej *przemiany materyi*: stanowi ją doprowadzenie produktów nowych, usunięcie produktów zużytych, skąd wzmożony przepływ krwi przez mięsień. Wskutek tego wzmożonego krwiobiegu mięsień lepiej się odżywia i szybko rośnie pod wpływem ruchu.

Powyższe objawy czynności mięśniowej ułatwią nam zrozumienie, co to jest zmęczenie i jakie być mogą jego postaci.

Zadyszanie. Przy ćwiczeniu szybkiem i niezwykłem zadyszanie jest pierwszą postacią odczuwanego zmęczenia, przez co więk-

szość przerywa ćwiczenia i nie dochodzi do dalszych postaci zmęczenia. Mechanizm zadyszania jest bardzo prosty i łatwy do zrozumienia na podstawie poprzednich naszych uwag.

Podczas pracy mięśniowej wytwarzają się między innemi produkty lotne, a w szczególności kwas węglany; tworzenie tego ostatniego trwa krótko podczas ćwiczenia, ale jest tem obfitsze, o ile więcej mięsień jest zapchany tkanką łączną (tłuszcz i ciała podobne, zbierające się skutkiem braku ruchu).

Powstały w ten sposób gaz przenosi się przy udziale krwi do płuc, gdzie zostaje bezzwłocznie usuwany z ustroju.

O ile podczas ćwiczenia wydziela się niewielka ilość gazu, powierzchnia pęcherzyków płucnych najzupełniej wystarcza do wypuszczenia go nazewnątrz bez powstrzymania drugiej płuc czynności: wciągnięcia powietrza świeżego. Jeżeli jednak ilość wytworzonego CO_2 a więc i wydzielenie go przekroczą możność czynności płuc, ostatnie są tak niem przepełnione, że nie mogą przyjąć odrazu potrzebnej ilości powietrza świeżego i stąd pochodzi utrudnienie wdechu, czyli zadyszanie, które niekiedy doprowadzić może do uduszenia.

Wytwarzanie CO_2 jest oczywiście tem obfitsze, im większa ilość mięśni bierze udział w ćwiczeniu; to też zadyszanie następuje bardzo szybko przy ćwiczeniach, zajmujących znaczną część ciała; a więc bieg, boksowanie, zapasy, szybka jazda na kole—wszystkie te sporty są niemożliwe dla osobnika nieprzygotowanego; na długo przed najmniejszem zmęczeniem mięśni przerwać musi ćwiczenie z powodu zadyszania. Podobnież osobnik nawet niewiele otyły nie jest w stanie oddawać się poważniejszemu ruchowi bez zadyszania i to chociażby nie potrzebował użyć tylu mięśni ani też dokonać tylu ruchów co osobnik szczupły; przyczyną jest tu, że narządy jego otoczone są tkanką łączną, tłuszczem, który podczas skurczu mięśnia spala się nader szybko oraz znacznie prędzej i obficiej dostarcza CO_2.

Przez ćwiczenie stopniowe zmniejsza się skłonność do zadyszania i znosi się lepiej pracę mięśniową, która była trudną uprzednio. Zachodzi to dzięki zużyciu częstemu owej łatwo spalalnej tkanki łącznej, z drugiej zaś strony dzięki przystosowaniu płuc do pracy wzmożonej, rozszerzaniu lepszemu klatki piersiowej, rozciągnięciu wszelkich fałdek i umiarkowaniu tempa oddechowego. Ćwiczenia, powodujące zadyszanie, wpływają wybornie na rozwój klatki piersiowej, jednak powinny być dawane bardzo oględnie, zupełnie zaś wzbronione być muszą dla osób, dla których byłyby szczególnie pożądane, t. j. o wązkiej piersi lub bardzo otyłych.

Ćwiczenie zadyszania wymaga zdrowego serca, dobrych płuc i pewnej odwagi sportowej, rzadkiej u słabowitych lub otyłych.

(C. d. n.).

Z życia szkolnego.

Szkoła przy cukrowni w Dobrzelinie zaliczoną być powinna do wzorowych pod względem warunków hygienicznych i pedagogicznych, jak to podnosi *Gaz. Kujawska.*

Każde dziecko ma wyznaczony sobie zagonik w ogrodzie i drzewko owocowe, które sam pielęgnować musi, przywykając do pożytecznej i uszlachetniającej pracy ogrodniczej. Rzecz zasługuje na szerokie naśladowanie.

Gimnastyka szkolna. Niedawno wspominaliśmy o tem, że gimnastyka zaczyna już wychodzić z mody w szkołach naszych, które ją ograniczają lub znoszą. Pogłoska, podwówczas wątpliwa, okazuje się prawdziwą: niektórzy przełożeni uznali, że szkoda czasu na gimnastykę, która korzyści żadnych nie daje. Jakkolwiek takie pojmowanie spraw wychowania fizycznego źle świadczy o uzdolnieniu fachowem tych przełożonych, to jednak dużo tu winy przypisać należy kierownikom gimnastycznym, którzy często najmniejszego o rzeczy nie mają pojęcia, samozwańczo sprawę traktując bez odpowiedniego przygotowania. Udaje im się to z powodu braku dostatecznej liczby kierowników uzdolnionych, traktujących rzecz idejowo.

Gimnastyka i wogóle cała sprawa wychowania fizycznego wywalczy sobie w społeczeństwie stanowisko należne wówczas dopiero, kiedy znajdzie się dostateczna ilość osób, któreby, uzdolnione fachowo i metodycznie, zechciały dużo w sprawę tę włożyć bezinteresownej pracy i czasu, bez pogoni za zyskiem i pozornem powodzeniem.

Ze stowarzyszeń.

Koło amatorów Lawn-tennisa, projektowane w naszem mieście, nie zostało zatwierdzonem przez władze odnośne dla względów czysto formalnych. Nowe starania zapewne uwieńczone zostaną skutkiem po upływie już sezonu.

Koło sportowe płockie zawiązane zostaje z zapoczątkowania p. Radwana w celu 1) rozwoju hodowli krajowej koni półkrwi oraz 2) *rozwoju fizycznego młodzieży zapomocą różnych ćwiczeń konnych.* Jeżeli tu mowa o młodzieży ludzkiej, to czemu takie ograniczenia do *ćwiczeń konnych*; wszak Koło warszawskie posiada w programie swym inne ćwiczenia i sporty.

Związek Sokołów polskich w Państwie niemieckiem, nie mogąc zbierać się odpowiednio na terytoryum niemieckiem, urządził w d. 16 b. m. zlot siedmiu swych okręgów w Oświęcimiu. Program tej uroczystości niezwykłej miał przebieg następujący:

O g. 9 zrana pochód druhów niećwiczących z dworca do kościoła (z muzyką); gdzie odbyło się nabożeństwo uroczyste z kazaniem.

O g. 2 zbiórka, potem pochód przed magistrat i na boisko, gdzie od g. 4 odbywały się ćwiczenia popisowe.

W przerwach wykonywane były śpiewy przez śpiewaków okręgu 6-go. Na zakończenie zlotu na boisku śpiew ogólny: *Wszystkie nasze dzienne sprawy.*

Towarzystwo gniazd rodzinnych powstaje w Galicyi w celu wychowywania dziatwy bezdomnej i zaniedbanej. Gniazdo pojedyncze ma stanowić gospodarstwo małorolne, będące własnością ogólną i powierzane w zarząd *rodzicom wieśniaczym*, pod których opieką pozostawać będzie dziesięcioro dziatwy. Gniazda takie zresztą pozostawać będą pod opieką ogólną i kontrolą odpowiednich organów społecznych oraz specyalnie uzdolnionych jednostek. Towarzystwo dążyć ma do zakładania gniazd takich w każdej gminie. — Obecnie powstały już gniazda rodzinne próbne a doświadczenie osiągnięte pozwoli działalność tę poprowadzić w zastosowaniu do warunków i właściwości miejscowych.

Z dotychczasowych wskazań widać, że sprawę ujęli w ręce ludzie doświadczeni i do pracy tego rodzaju zaprawieni, to też jest nadzieja, że instytucya rozwinie się dobrze bez przesileń i potykań, oraz skłoni inne dzielnice polskie do pójścia pod tym względem za przykładem Galicyi.

Sokolstwo w Państwie austryjackiem. Stan Sokolstwa w Galicyi ze Śląskiem austryjackim, Bukowiną i Wiedniem w r. z. przedstawiał się jak następuje:

Ogólna ilość członków dosięgła liczby 19,494, w tem umundurowanych 4,683, ćwiczących 3,284 (2852 mężczyzn i 432 kobiety); pozatem ćwiczyło uczniów ze szkół ludowych i wydziałowych 10,288, ze szkół średnich i seminaryów 6,888, uczniów Towarzystwa 1,149; uczennic szkół ludowych i wydziałowych 1,661, szkół średnich i seminaryów 464, uczennic Towarzystwa 1064. Członków grona nauczycielskiego było 376.

Zastępy te odbyły w r. 1907 ćwiczeń publicznych 299 i urządziły 386 uroczystych obchodów. Pod względem finansowym stan Związku jest następujący: Z wpisowego wpłynęło 6,997 kor., ze składek 178,432 kor., z renumeracyi i opłat za naukę gimnastyki 51,856 kor., z subwencyi 954,130 kor., z darów 46,200 kor., z innych źródeł 51,892 kor., czyli, że ogólna suma przychodu 150-iu gniazd sokolich wyniosła za rok ubiegły 1,282,507 koron. Rozchód przedstawia następujące pozycye: płace 93,682 kor., czynsz 15,881 kor., opał i światło 59,175 kor., spłata długów 477,015 koron, inne wydatki 536,807 koron, razem 1,182,500 koron. Wartość nieruchomości wszystkich gniazd wynosi 3,499,250 kor., fundusz budowlany 256,145 kor., wartość inwentarza 313,887 kor., fundusz sztandarowy 4,774 kor., długi hipoteczne 2,362,673 kor., to znaczy, że czysty majątek tych Towarzystw przedstawia sumę 1,822,513 kor.

Własne budynki posiadają 64 gniazda sokole, boiska 68 i sztandary własne zaledwie 48 gniazd.

Na mòwnicy.

O pielęgnowaniu kształtów kobiecych w przebiegu ciąży, porodu i połogu. Na temat powyższy w lwowskiem *Towarzystwie ginekolo-*

gicznem odbył się wykład dr. *Wład. Hojnackiego*, który, stwierdzając powszechne zmiany kształtów kobiecych po przebytym okresie macierzyństwa, podnosi jednak brak zmian tych u wielu kobiet, szczególnie zaś niektórych narodów, dochodząc do wniosku, że udałoby się zmiany w te zupełności usunąć, gdyby kobiety a i lekarze sami więcej się sprawą tą zainteresowali i gruntowniej ją traktowali. Obok właściwego leczenia należy zreformować wychowanie fizyczne kobiet, strój ich obecny i prowadzić odpowiedniejszy hygieniczny tryb życia. Duży nacisk kładł prelegient na gry ruchowe i gimnastykę, tę ostatnią w układzie Müllera i Sandowa... Szkoda, iż prelegient nie zaznajomił się bliżej z systemem Linga i nie wie, że sprawa poruszana daleko lepiej stoi w Skandynawii, a to dzięki racyonalnie tam traktowanej gimnastyce i wogóle wysokiej kulturze fizycznej skandynawskiej. System Müllera uważany przez lekarza być przecie nie powinien za coś lepszego od genialnych pomysłów Linga...

PRZEGLĄD CZASOPISM.

Swiat (Warszawa) w nr. 38 przynosi artykuł Clar'a: *O turystyce polskiej*, tudzież rysunki odnoszące się do: urządzanych na trakcie warszawsko-siedleckim *wyścigów kolarskich* oraz do *igrzysk olimpijskich* w Londynie (zakończenie wyścigu maratońskiego). W nr. 39 tego tygodnika znajdujemy rysunki, odnoszące się do urządzonych w Warszawie d. 9 b. m. przez Tow. wioślarskie regat na Wiśle.

Słowo (Warszawa) w nr. 209 przynosi art. dr. Tchórznickiego: *Kąpiele ludowe w Warszawie w r. 1907*; w nr. 221 tego dziennika znajdujemy artykuł p. t. *Igrzyska olimpijskie (11—15 lipca 1907)*, będący w połowie przedrukiem artykułu takiego z Ruchu. W nr. 222 pisma tego spotykamy wzmiankę o odezwie naszej: *W sprawie gier ruchowych naszego ludu*, zamieszczonej w nr. 12 naszego pisma.

Głos warszawski w nr. 104 przynosi art. Br. Włodkówny: *Szkoła na wsi*, w którym autorka opowiada o odwiedzeniu tej szkoły, jedynej w kraju, ponieważ urządzona jest na wsi pod Grodziskiem, ma internat w lesie sosnowym i wszelkie warunki zdrowotne, niezbędne w racyonalnem wychowaniu młodzieży. W nr. 140 pismo to podaje: *Ankietę w sprawie gier ruchowych*, podnosząc odezwę naszą w tej sprawie.

Społeczeństwo (Warszawa) w nr. 29 zamieszcza art. J. S. D-ej p. t. *Nowe prądy w szkolnictwie*, napisany z okazyi wyszłej niedawno pod podobnym tytułem książki dr. Kaufmana.

Gazeta kujawska przynosi w nr. 98 art. *Gniazda rodzinne*, zaznajamiając czytelników z zapoczątkowaną w tym zakresie działalnością w Galicyi p. Kaz. Jeżewskiego.

Nowa gazeta w nr. 368 podaje wiadomość o *Warsztatach szkol-*

nych w Szwecyi. W nr. 376 znajdujemy w piśmie tem przedruk ankiety naszej: *W sprawie gier ruchowych naszego ludu.*

Przegląd hygieniczny (Lwów) w zeszycie łącznym za sierpień i wrzesień przynosi m. i.: *Wzrost młodzieży szkół ludowych król. stołecznego miasta Lwowa* (Stan. Wiśniewski i Stan. Madejska), *Wentylacya szkolna jaką jest a jaką być powinna,* dokończenie (Kaz. Bruchnalski), *Sprawy towarzystwa „Ochrona młodzieży“*, *Streszczenia i oceny prac z zakresu hygieny szkolnej* (dr. E. Piasecki), *XIV międzynarodowy kongres dla hygieny i demografii w Berlinie 1907 r.* W dziale hygieny społecznej znajdujemy: *O pielęgnowaniu kształtów kobiecych w przebiegu ciąży, porodu i połogu, O wycieczkach szkolnych.*

Rodzina i szkoła (Lwów) w zeszycie łącznym za lipiec i sierpień przynosi m. i.: referat dr. A. Karwowskiego z Poznania, wygłoszony na X Zjeździe lekarzy i przyrodników polskich we Lwowie p. t. *O seksualnem wychowaniu młodzieży,* artykuł dyr. Mik. Rybowskiego p. t. *Nauka rysunków w szkole ludowej*, dokończenie art. *Szkolnictwo ludowe we Lwowie,* pogadankę z hygieny dr. W. Sz.: *Kaszel*; w rozmaitościach: *O zapobieganiu wzrastającej newrozie u dzieci, Pielęgnowanie głosu w szkole.*

Wiedza i praca (Lwów). Zeszyt łączny za lipiec i sierpień zawiera m. i.: dalszy ciąg pracy Ludw. Bieniaszewskiego: *Doraźna pomoc w nagłych wypadkach*, oraz K. Hemerlinga: *O atletyce.*

ZEWSZĄD.

Ruch zdrowotny w trybie życia Wilhelma II-go zajmuje miejsce pokaźne, jak o tem czytamy w wyszłej niedawno broszurze niemieckiej, opisującej życie prywatne cesarza niemieckiego, p. t.: *„Bei Kaiser; aus dem Familienleben des Kaiserhauses"*. Znajdujemy tam odnośny ustęp następujący:

„Pomimo nader pracowitego życia, Wilhelm nie zapomina i o wypoczynku i umie chwile wytchnienia spędzać w sposób nader produkcyjny i urozmaicony. Jest zapalonym sportsmenem, podróżnikiem, myśliwym; szczególnie lubi żeglugę i wiosłowanie. Interesuje się także gimnastyką, fechtowaniem i walką atletyczną. Przynajmniej raz na rok odwiedza stowarzyszenie „Bokserów", założone w Berlinie przez oficerów pruskich. W kółku rodzinnem często bardzo gra z cesarzową i z najbliższą rodziną w tenisa. W ostatnich czasach najulubieńszą rozrywką Wilhelma stała się jazda samochodem; ogromnie lubuje się w szybkiej, karkołomnej jeździe. Powozem jeździ obecnie jedynie podczas uroczystości urzędowych. Samochodów ma Wilhelm kilka; są to prawdziwe cuda techniki, i wywołały one niedawno zdumienie nawet w takim znawcy sportu automobilowego, jak król Edward. W jesieni Wilhelm II poluje i może żadnej przyjemności nie oddaje się z taką namiętnością, jak myśliwstwu; odpowiada ono wyjątkowo jego wojowniczej naturze. Przytem jest on wcale niezłym strzelcem.

„Podróżuje cesarz bardzo dużo, zwykle w towarzystwie cesarzowej. Podróże jego po morzu Północnem wprowadziły w modę te wycieczki. Chociaż corocznie spędza dwa lub trzy miesiące na morzu, przez pewien czas podlegał chorobie morskiej, i potrzeba było z jego strony wielkiego wysiłku woli, aby przyzwyczaić się do kołysania statku".

Okólnik francuskiego ministra oświaty dotyczący urządzania strzelnic szkolnych, zawiera m. i. ustęp następujący:

„Wobec tego, że zmniejszone trwanie służby wojskowej wymaga od młodych żołnierzy jak największej uprzedniej sprawności i zręczności, rzeczą szczególnej wagi dla dobra kraju będzie tworzenie bądź w szkole, bądź też poza szkołą licznych stowarzyszeń strzeleckich i gimnastycznych, których prowadzeniem winien się zawsze zająć jeden z nauczycieli".

Wnioski belgijskiej Rady głównej zdrowia mające na celu reformę spraw hygienicznych, są następujące:

1) Wydanie jak najszybsze dawno oczekiwanego prawa, upoważniającego rząd do obmyślenia środków w celu przełamania obojętności i złej woli miejscowych zarządów gminnych.

2) Urządzanie we wszystkich prowincyach odpowiednich odczytów w celu pouczenia akuszerek o zasadach i korzyściach aseptyki i antyseptyki.

3) Dostarczanie matkom, szczególnie na wsi, wiadomości, dotyczących odżywiania dziatwy młodszej, a to w celu zapobieżenia częstym u niej chorobom żołądkowym, które powodują tak zastraszającą śmiertelność.

4) Rozpowszechnianie wśród najszerszych kół ogółu wiadomości o niezbędności odkażania i zapobiegania chorobom, tudzież o niebezpieczeństwie, wynikającem z ich lekceważenia.

5) Zakładanie szpitali międzygminnych z pawilonami odosobnionemi dla chorych zaraźliwych i zaopatrzenie ich w przyrządy odkażające.

6) Utworzenie posługi odpowiednio przygotowanej w celu przenoszenia chorych oraz odkażania mieszkań prywatnych.

7) Utworzenie kontroli rzeczywistej nad szkołami w zakresie stanu zdrowia dziatwy tudzież miejscowych urządzeń hygienicznych.

8) Opieka szczególna rządu nad oborami tudzież wartością hygieniczną mleka sprzedawanego.

9) Oprócz udzielania zasiłków na urządzanie wodociągów, zaprowadzenie kontroli nad tem, jaka woda i skąd jest doprowadzana.

10) Wydanie prawa o obowiązku zawiadomienia o chorobach zaraźliwych.

11) Wydanie prawa o obowiązku szczepienia wtórnego ospy i wynagrodzenia lekarzy za szczepienie dziatwy ubogiej.

Konkurs na ubranie dziecięce. Wileński komitet wystawy „Dziecko", otwartej w dniu 23 b. m., urządza dział ubrań dla dzieci do lat 14, ażeby przez zebranie rozmaitych typów ubrań, wytworzyć specyalny fason ubrania dla dzieci najbiedniejszych, mając na uwadze warunki klimatyczne Litwy. Chcąc zainteresować szersze koła pracujących na tem polu, komitet wystawy ogłasza konkurs, wyznacza-

jąc nagrody następujące: 50 rb.—za najpraktyczniejsze i najtańsze ubranie dla chłopców w wieku lat 12; 25 rb.—za takie same dla dziewcząt w wieku lat 8; 15 rb. — za najlepsze, najtańsze i najhygieniczniejsze obuwie; 10 rb. — za nakrycia głowy. Ubranie nagrodzone staje się własnością komitetu. Bliższych wskazówdk udziela kierownik oddziału ubrań, p. A. Jaroszyński, ul. Botaniczna № 1, w Wilnie.

Sułtan turecki, Abdul Hamid II, którego polityka niezwykła w podziw wprawiła świat cały, wstaje bardzo wcześnie, bo stale o g. 5-ej. Zaraz po rannej kąpieli oddaje się ćwiczeniom gimnastycznym, zanim się zabierze do pracy. Od południa znowu zajmuje się ruchem: dawniej jeździł konno, obecnie zaś zażywa krótkiej przechadzki, a potem zabawia się strzelaniem, w czem jest mistrzem niezrównanym: może np. w odległości 25 kroków wystrzelić kulami na celu swe nazwisko, ani razu nie chybiając. Niekiedy też oddaje się z upodobaniem pracy warsztatowej, mianowicie stolarstwu, które szczególnie dawniej uprawiał z wielkim zapałem; obecnie zajmuje go więcej modelowanie i zegarmistrzostwo.

Książnica „Ruchu.“

25. Le prof. Desbonnet & Le Dr. G. Rouhet: L'art de créer le Pur-Sang humain. Préfaces de M. Albert Surier et M. G. Strehly. In 8-vo, 491 pages avec 182 photographies et gravures. Paris. La Culture physique.

Wielkie dzieło, wielce pracowite i wielostronne, stanowi ciekawy przyczynek do powszechnych we Francyi usiłowań stworzenia metody rodzimej ćwiczeń cielesnych. Jeden z autorów jest właśnie twórcą nader zręcznie reklamowanej metody, którą wyprowadził z gimnastyki niemieckiej, jakkolwiek się do tego nie przyznaje, bo rzeczywiście zerwał z wielu jej przesądami *i pragnie być w zgodzie* z nowemi zdobyczami odnośnej wiedzy, dokonanemi w jego ojczyźnie. Dla zaznajomionych jakotako z obecnym stanem racyonalnej kultury cielesnej dzieło rzeczone może być pożytecznem, bo w niem łatwo dostrzegą błędy i skorzystają z niejednej uwagi cennej. Przeciętny profan znajdzie tam mnóstwo materyału, w którym nie będzie się mógł kierować, łatwo zejdzie na bezdroża, i niewiele się nauczywszy, tem łatwiej dalej snuć będzie nici nieuctwa swego, powołując się na niedość zrozumiane wywody francuskich uczonych.

26. Dr. Mieczysław Kaufman: Nowe prądy w szkolnictwie amerykańskiem i niemieckiem. Łódź 1908.

Autor piętnuje stosowane dzisiaj metody nauczania szkolnego i przeciwstawia im znamienne usiłowania w tej mierze pedagogów szczególnie amerykańskich i niemieckich, dążących do rozwoju naturalnych popędów dziecka. Jako środki do tego służą: nauka otoczenia i przyrody, praca fizyczna, nauka doświadczalna, wprowadzenie w szerokim zakresie zasady czynu. Autor powołuje się na znane szkoły Lietza w Niemczech, a szczególniej podnosi działalność Devey'a w Ameryce.

Redaktor i wydawca **Władysław R. Kozłowski.**

Czcionkami Drukarni Naukowej, Warszawa, Hoża 60.

Wychodzi w Warszawie 11 i 26 każdego miesiąca

pod redakcyą

Władysława R. Kozłowskiego

RUCH,

DWUTYGODNIK,

poświęcony sprawom wychowania fizycznego i normalnego rozwoju ciała.

„Ruch" zasilają pracami nietylko uczeni i fachowcy polacy, ale również wybitni cudzoziemcy.

Nader nizka przedpłata — **rb. 2 kop. 50 rocznie** w Warszawie i o rubla drożej na prowincyi — umożliwia trzymanie **„RUCHU"** wszystkim, co się prawdziwie i poważnie interesują sprawą normalnego rozwoju ciała obecnego i przyszłych pokoleń.

Adres Redakcyi: **Marszałkowska № 4 m. 12.**

Redaktor i wydawca **Władysław R. Kozłowski.**

Czcionkami Drukarni Naukowej, Warszawa, Hoża 60.